10.001 Rybie krokety s citrónovou omáčkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	6,00	5,00	8,40	7,00	9,60	8,00	12,00	10,00
žemle	1,00	1,00	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	1,70	1,70
vajcia	12	0,60	15	0,75	18	0,90	24	1,20
strúhanka	1,60	1,60	1,90	1,90	2,10	2,10	3,00	3,00
olej	0,80	0,80	2,50	2,50	2,80	2,80	3,00	3,00
syr tvrdý	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,20	1,20
omáčka:								
maslo	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
smotana kyslá	0,75	0,75	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
citróny	0,50	0,20	0,80	0,32	1,00	0,40	1,50	0,60
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	130		165		195		240	
hmotnosť mäsa v g	65		85		100		120	
hmotnosť šťavy v g	65		80		95		120	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé upečieme, necháme vychladnúť, zomelieme spolu s vytlačenou v mlieku namočenou žemľou, pridáme vajcia, soľ, strúhaný syr a zamiešame. Tvoríme valčeky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážame. Pre deti materských škôl upečieme vo vymastenom pekáči.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom a zjemníme smotanou. Dochutíme soľou, cukrom, citrónovou šťavou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: varené zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1211	291	11,81	15,6	4,9	24,7	1,2	135,2	0,9	0,060	0,1	0,1	1,4	1,1
B	2044	491	15,45	34,4	15,3	29,1	1,5	176,0	1,1	0,075	0,1	0,2	2,1	1,5

C	2328	559	17,83	39,0	17,2	33,3	1,7	206,7	1,3	0,089	0,1	0,2	2,6	1,7
D	2770	665	22,96	43,6	18,4	43,7	2,2	271,1	1,6	0,112	0,1	0,3	3,7	2,2